

### **1. Nepodceňujte hygienu**

Koronavirus, který způsobuje onemocnění COVID-19, se přenáší kapénkovou cestou, zpravidla z člověka na člověka při úzkém kontaktu. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a inkubační doba může být až 14 dní.

Snížit riziko nákazy přitom může dodržování hygienických pravidel, která se však často opomíjejí. Světová zdravotnická organizace doporučuje časté a důkladné mytí rukou, a to buď dezinfekčními prostředky na alkoholové bázi, nebo mýdlem a teplou vodou.

Česká lékařská komora kromě mytí rukou doporučuje také pravidelnou dezinfekci a čistotu osobních předmětů, kterých se lidé pravidelně dotýkají, včetně displejů mobilů a tabletů.

K doporučením patří i rady ohledně respirační hygieny – kýchání do kapesníku či rukávů a používání jednorázových kapesníků, které je třeba ihned po použití vyhodit.

### **2. Konec cestování**

Od čtvrtka vláda přitvrdila – vyhlásila nouzový stav a současně zakázala cestování do rizikových oblastí. Rizikové jsou podle nařízení vlády tyto země:

Čína, Jižní Korea, Írán, Itálie, Španělsko, Rakousko, Německo, Švýcarsko, Švédsko, Norsko, Nizozemsko, Belgie, Velká Británie, Dánsko a Francie.

### **3. Držte se mimo davy**

Nákaza se snadněji šíří v uzavřeném prostředí, kde se pohybuje velké množství lidí, kteří jsou v úzkém vzájemném kontaktu.

Proto odborníci doporučují vyhýbat se nákupním centrům, přeplněným dopravním prostředkům nebo akcím s velkým počtem lidí.

#### **4. Hlídejte si příznaky možného onemocnění**

Podle webu Ministerstva zdravotnictví se onemocnění po týdnu od nákazy projeví horečkami, které neustupují. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a brzy se objeví projevy kašle. Neplatí ale, že každý, kdo má teplotu nebo respirační potíže, trpí COVID-19.

V případě obav by lidé nicméně neměli osobně vyrazit do nemocnice nebo do čekárny u doktora. Je třeba, aby telefonicky kontaktovali svého registrujícího lékaře nebo lékařskou pohotovostní službu, popřípadě místně příslušnou krajskou hygienickou stanici, kde mu poskytnou informace o dalším postupu.

#### **5. Ochrana nejvíce zranitelných**

Čím dál naléhavější je potřeba ochránit nejvíce zranitelné skupiny obyvatel, mezi které patří senioři a chronicky nemocní lidé. Zakázané jsou proto návštěvy v domovech pro seniory nebo v léčebnách dlouhodobě nemocných.

I senioři a chronicky nemocní, kteří nejsou v těchto zařízeních, by se měli chránit – například udržováním bezpečné vzdálenosti alespoň dvou metrů od osob v okolí. Epidemiolog Rastislav Maďar v rozhovoru pro Seznam Zprávy například upozornil, že by si prarodiče měli takový odstup udržovat i od svých vnoučat, u kterých například nemoc může probíhat i bezpříznakově.

#### **6. V karanténě buďte zodpovědní**

Nejvíce zranitelné skupiny obyvatel pomáhá chránit i opatrný přístup zbytku populace. Hygienici stále vyhledávají lidi, kteří se setkali s už diagnostikovanými pacienty, a mohou být nakaženi, přestože o tom sami ani nevědí. Hygienické stanice je proto hlásí praktickým lékařům a ti pak na dálku nařizují karanténu v délce 14 dnů. Právě tak dlouhá je podle dosavadních poznatků doba, během které se nákaza může projevit. Mimořádné opatření vlády nařizuje karanténu všem, kteří se vrátí z výše vyjmenovaných 15 zemí.

Pokud má člověk karanténu nařízenou, měl by zůstat doma, sledovat svůj zdravotní stav a změny hlásit. Podle doporučení

Státního zdravotního ústavu (SZÚ) by se lidé v karanténě měli izolovat i od rodiny. Nákup se doporučuje objednat online, koupelnu užívat jako poslední a řádně po sobě uklidit.

Separovat je třeba i odpadky včetně kapesníků.

„Měli byste zůstat v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat, a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti,“ uvedl ústav. Ideální je podle něj používat samostatnou koupelnu. Pokud to není možné, nezbytný je její pravidelný úklid.

## **7. Sledujte nařízení vlády**

## **8. Na koho se obrátit**

V případě obav nebo nejasností ohledně šíření onemocnění COVID-19 se lidé mohou obracet na infolinky Státního zdravotního ústavu (SZÚ). Odborníci jsou k dispozici denně na číslech 724 810 106 a 725 191 367. Informace ale poskytují i krajské hygienické stanice nebo zdravotní pojišťovny a lékaři.

## **9. Nevěřte hoaxům**

Obav, které vzbuzuje nový koronavirus, využívají šířitelé falešných zpráv. Kromě vyložených mýtů o tématu koluje i řada nepřesností a polopravd. Ve výsledku hoaxy pouze zhoršují boj s nákazou, a mohou dokonce poškodit zdraví.

## **10. Vyhněte se nemocným**

Pravidlo, které zní jako samozřejmost, přesto ho lidé podceňují. Zjevně nemocným lidem je vhodné se pokud možno vyhnout.